

Judit Hohmann

Biljana Božin

# **LOKALNA UPOTREBA LEKOVITIH BILJAKA U VOJVODINI I JUŽNIM DELOVIMA PANONSKE NIZIJE**



Judit Hohmann    Biljana Božin

**Lokalna upotreba lekovitih biljaka  
u Vojvodini i južnim delovima Panonske nizije**

Novi Sad



**NAZIV MONOGRAFIJE:**

Lokalna upotreba lekovitih biljaka u Vojvodini i južnim delovima Panonske nizije

**AUTORI:**

Univerzitet u Segedinu:

Margóczi Katalin, Gellény Krisztina i Cseh Viktória

(Departman za ekologiju Univerziteta u Segedinu)

Simon András i Mód László (Departman za ekologiju Univerziteta u Segedinu)

Hohmann Judit, Háznagyné Radnai Erzsébet i Hajdú Zsuzsanna

(Departman za etnologiju i kulturnu antropologiju Univerziteta u Segedinu)

Medicinski fakultet Univeziteta u Novom Sadu

Neda Gavarić, Nebojša Kladar, Branislava Srđenović Čonić and Biljana Božin

(Zavod za farmaciju Medicinskog fakulteta u Novom Sadu)

Otto Barak (Zavod za fiziologiju Medicinskog fakulteta u Novom Sadu)

**Urednici**

Prof. dr Judit Hohmann – Šef Departmana za farmakognoziju, Farmaceutski fakultet Univerziteta u Segedinu

Prof. dr Biljana Božin – Šef Zavoda za farmaciju, Medicinski fakultet Univeziteta u Novom Sadu

CIP - Каталогизација у публикацији  
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

582:615.322(497.113+439)  
615.89(497.113+439)

LOKALNA upotreba lekovitih biljaka u Vojvodini i južnim delovima  
Panonske nizije / [urednice] Judit Hohmann, Biljana Božin. - Novi Sad :  
Medicinski fakultet, 2020 (Novi Sad : Feljton). - 72 str. : ilustr. ; 15 cm

Tiraž 200. - Uvodna reč: str. 5.

ISBN 978-86-7197-608-4

a) Лековите биљке - Употреба - Војводина б) Лековите биљке - Употреба  
- Мађарска

COBISS.SR-ID 333394183





## SADRŽAJ

Uvodna reč .....	5
Specijalni rezervat prirode „Ludaško jezero“ .....	7
Specijalni rezervat prirode „Selevenjske pustare“ .....	9
Predeo izuzetnih odlika „Subotička Peščara“ .....	11
Očuvanje prirode, lokalna upotreba i uzgajanje lekovitog bilja .....	13
Hajdučka trava .....	19
Divlji kesten .....	20
Petrovac .....	21
Mirodija .....	22
Čičak .....	23
Ren .....	24
Špargla .....	25
Breza .....	26
Hoću-neću .....	27
Rusa .....	28
Vodopija .....	29
Leska .....	30
Pirevina .....	31
Rastavić .....	32
Prilepača .....	33
Slatki koren .....	34
Kantarion .....	35
Orah .....	36
Kleka .....	37
Lan .....	38
Crni slez .....	39
Očajnica .....	40
Kamilica .....	41
Matičnjak .....	42
Nana vodena .....	43
Beli dud .....	44
Vranilova trava .....	45
Bulka .....	46
Peršun .....	47
Beli bor .....	48
Uskolista bokvica, Širokolista bokvica .....	49
Crna topola .....	50
Srebrnasti petoprst, Petoprsta steža .....	51





Hrast lužnjak .....	52
Crna rotkva.....	53
Bagrem.....	54
Šipak .....	55
Štavelj .....	56
Divlja žalfija.....	57
Zova .....	58
Čubar.....	59
Čuvarkuća .....	60
Gavez .....	61
Maslačak .....	62
Majkina dušica.....	63
Sitnolisna lipa.....	64
Detelina .....	65
Kopriva .....	66
Divizma.....	67
Dan i noć .....	68
Medicinski fakultet Univerziteta u Novom Sadu, Zavod za farmaciju .....	69
Javno preduzeće "Palić-Ludaš" .....	70
Univerzitet u Segedinu .....	71
Institut za nizijsko šumarstvo i životnu sredinu Univerziteta u Novom Sadu.....	72



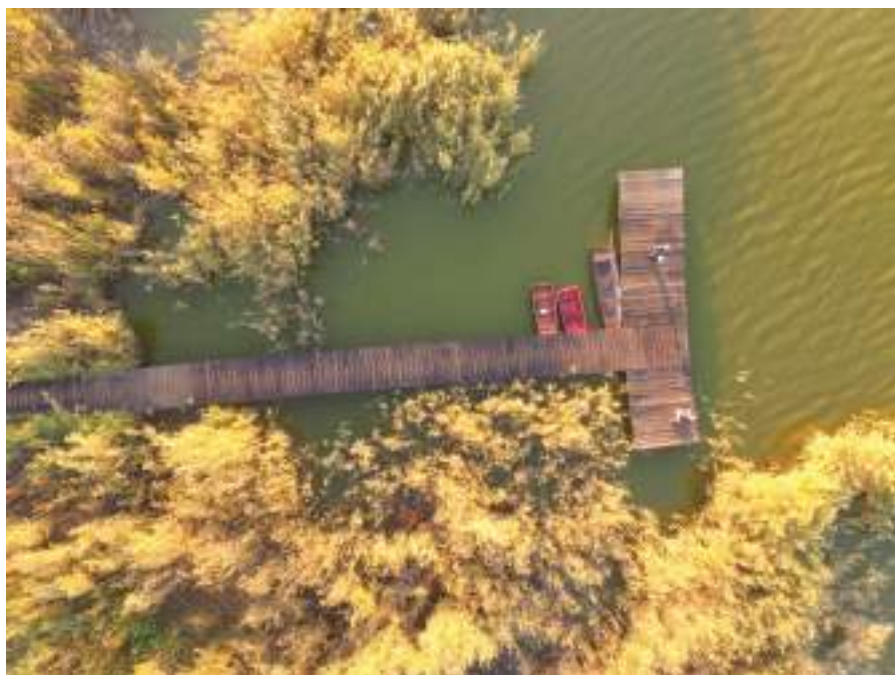
## Uvodna reč

Ova knjiga je rezultat rada sprovedenog u okviru projekta „Novi pristup ruralnom etno- i ekoturizmu: razvoj kapaciteta i kompetencija“ (skraćenica: AREeCcDev, ID projekta: HUSRB/1602/31/0075). Organizacije koje su realizovale projekat AREeCcDev su Zavod za farmaciju Medicinskog fakulteta Univerziteta u Novom Sadu, Javno preduzeće "Palić-Ludaš", Univerzitet u Segedinu i Institut za nizijsko šumarstvo i životnu sredinu Univerziteta u Novom Sadu.

Prikupljeni su i obrađeni podaci o korišćenju biljaka u proučavanom području (Vojvodina i Panonska nizija). Poznavanje lekovitih biljaka ocenjeno je na osnovu 50 intervju sa lokalnim stanovništvom. Sve ovo omogućava upoznavanje kulturne baštine i lokalnu tradicionalnu upotrebu biljaka. Na osnovu poređenja kulturnih tradicija i savremenih naučnih rezultata, najvažniji rezultati su sumirani u zbirci monografija dostupnih na tri jezika, u štampanom obliku i na mreži. Monografija takođe ukratko govori o očuvanju i hortikulturnim aspektima upotrebe lekovitih biljaka i lokalnim praksama. Detaljnije informacije o navedenim temama se mogu naći na web stranici projekta: [www.ipa-areeccdev.rs](http://www.ipa-areeccdev.rs).

Ovom monografijom želimo da pomognemo u usvajanju načina kako se prave i koriste lekoviti, kozmetički i hranljivi proizvodi od tradicionalno korišćenog bilja. Nove zdravstvene primene, zajedno sa baštama za odmor, banjama i malim travnatim baštama, uveliko proširuju turistički profil ovog područja. Ovo omogućava lokalnom stanovništvu, pored očuvanja lokalnih tradicija i razvoj zdravstvenog turizma, koji se u ekspanziji.

Naši ciljevi uključuju razvoj turističkog kapaciteta jezera Ludaš i bolje integrisanje lokalne zajednice u turistički sektor kako bismo povećali privlačnost mesta na mapi etno- i ekoturizma i učinili ga pogodnim za prekograničnu saradnju sa mađarskim turističkim centrima (Morahalom).



## Specijalni rezervat prirode „Ludaško jezero“

Ludaško jezero se nalazi na severu Vojvodine na teritoriji opštine Subotica u blizini državne granice sa Mađarskom. Na obali jezera su smeštena naselja Ludaš- Šupljak, Hajdukovo i Nosa.

Jezero i naselje uz jezero se još u XVI veku pominje pod nazivom „Ludaš“, a poreklo naziva je od reči „lud“, što na mađarskom jeziku znači „guska“.

Istorijat zaštite datira još iz 1955. godine, ali je u sadašnjem obliku jezero zaštićeno od 1994. godine. Prema novoj Uredbi o zaštiti iz 2006. godine, Specijalni rezervat prirode „Ludaško jezero“ obuhvata površinu od 847 hektara + 2002 hektara zaštitne zone. Pripada I kategoriji zaštite, kao prirodno dobro od izuzetnog značaja za Republiku Srbiju. Rezervat je i od međunarodnog značaja, jezero je uvedeno na spisak Ramsarskih područja 1977. godine (vlažna područja međunarodnog značaja).

Prirodno dobro je stavljeno pod zaštitu radi očuvanja ekosistema vlažnih staništa pešćarskog i stepskog prostora s velikom raznovrsnošću predela i vrsta, reliktnom stepskom zajednicom i biotopom retkih vrsta flore i faune. Ludaško jezero je jedini predstavnik plitkih semistatičnih jezera stepske oblasti u Republici Srbiji i predstavlja mesto okupljanja i boravka ptica selica, zbog čega ima međunarodni značaj kao Ramsarsko područje.

Upravljanje ovim prirodnim dobrom je povereno Javnom preduzeću „Palić-Ludaš“ sa Palića.

Sa zaštitnom zonom čini jedinstvenu celinu na ukupnoj površini od 2849 hektara.





## Specijalni rezervat prirode „Selevenjske pustare“

Površina: 677 ha

Centralna tačka: po Griniču 46°08'37" N-19°53'37" E, po Gaus-Krigeri 5111.675-7414.325

Područje se pruža duž granice Subotičko-Horgoške peščare i lesnog platoa Bačke. Kao granična zona dve geografske oblasti, predstavlja ekoton velikog biodiverziteta. Blizina podzemne vode, koja na talasastom terenu stvara močvare i slatine u neposrednoj blizini ekstremno suvih pešćarskih staništa, dodatno povećava raznovrsnost. Ističe se svojim florističnim vrednostima, a među njima su veoma atraktivne vrste iz porodice orhideja i perunika. Za neke biljne vrste Rezervat je jedino nalazište u našoj zemlji, ili je jedno od postojećih malobrojnih nalazišta. Od životinjskih vrsta takođe je prisutan veliki broj vrsta od međunarodnog značaja. Područja Rezervata čine fragmenti pustare sa određenim površinama voćnjaka i njiva između dva naselja.

Ovaj pustarski kraj nikada nije bio gusto naseljen i osim ponekog majura ili salaša, ovde se uglavnom napasala stoka. Na području postoje arheološka nalazišta od kojih je srednjovekovno crkvište, Templompart, otkriveno prilikom izgradnje autoputa.

Nekada tradicionalno vinogradskog područje, koje je koristilo klimatske i geološke prednosti pešćarske podloge danas ima mnogo više voćnjaka. Uglavnom se gaje jabuke, kruške, breskve i kajsije, a vinogradarstvo je u usponu uz proizvodnju starih sorti kao npr. kadarka i kevedinka.

Stočarstvo, nekada tradicionalna delatnost na pustari, danas nije dovoljno zastupljeno.

Delovi Rezervata/Subjedinice: Volujski pašnjak, Degelica, Bogarzo, Templompart, Selevenjska šuma, Lofej, Tračik, Kilapoš, Stočni pašnjak, Čengeš rampa.





## Predeo izuzetnih odlika „Subotička Peščara“

Zaštićeno područje Subotičke peščare se nalazi na krajnjem severu Bačke, neposredno uz granicu Srbije sa Mađarskom, na delu Subotičko-horgoške peščare. Južnu granicu čine rubni delovi naselja Kelebija, Subotica, Palić, Hajdukovo i Bački Vinogradi.

Ovo područje ima karakter šumo-stepe, sa šumskim kompleksima, većinom antropogenog porekla. Prirodna vrednost je uslovljena karakterom i mozaičnošću staništa, među kojima peščarska, stepska i močvarna, daju osnovni pečat predelu sa visokim stepenom biodiverziteta. Najznačajnija su vlažna staništa formirana na podlozi nizijskog treseta u dolini rečice Kireš, koja se smatraju najređim i najugroženijim staništima u Evropi i svetu.

Među očuvanim prirodnim retkostima, mora se pomenuti reliktna šumo-stepska biljka – šafranjika (*Bulbocodium versicolor*), koja je sinonim za floru Subotičke peščare, s obzirom da je tu njeno jedino nalazište u Vojvodini i Srbiji.

Ukupan broj zabeleženih vrsta ptica na području iznosi čak 170 vrsta, što je rezultat velike raznovrsnosti staništa.

Zabeleženo je prisustvo retke vrste glodara – slepog kućeta (*Spalax leucodon*), koja svoj život provodi pod zemljom, u sistemu hodnika, u potrazi za hranom – korenjem trave, rizomima i lukovicama. Ova vrsta je još pre samo sto godina bila široko rasprostranjena u Vojvodini, ali pretvaranjem izvornih stepa u njive, njen areal se izuzetno smanjio.

Predeo izuzetnih odlika „Subotička peščara“, zaštićen je od 2003. godine i svrstan u II kategoriju zaštite, kao zaštićeno dobro od nacionalnog značaja. Zaštitom je obuhvaćena površina od 5370 ha + 2773 ha zaštitne zone.

Delimično su sačuvane izvorne predeone karakteristike, nastale u interakciji čoveka i prirode, a na području i njegovom neposrednom okruženju, zadržali su se neki oblici tradicionalnog privređivanja i života, kao i pojedinačni salaši.

Od značajnijih kulturno – istorijskih obeležja, koji uživaju prethodnu zaštitu, registrovano je sedam objekata (salaši, pustarska škola, šumarska kuća) i četiri krajputaša.

Poznate izletničke tačke su lokaliteti Majdan u Kelebijskoj šumi i jezero Tresetište.







## Očuvanje prirode, lokalna upotreba i uzgajanje lekovitog bilja

### (1) Karakteristike lokalne upotrebe lekovitog bilja i začina

Ova studija ispituje lokalne obrasce upotrebe lekovitih biljaka, tradicionalne oblike primene kao i mogućnosti povezane sa ovom oblašću u području specijalnih rezervata prirode „Ludaško jezero“ i „Selevenjske pustare“ i predela izuzetnih odlika „Subotička peščara“, kao i južnih delova Panonske nizije u Mađarskoj. Svrha studije, a samim tim i promocija ideje vezana je za informisanje sadašnjih i budućih korisnika biljaka kao i na ukazivanje na i identifikovanje onih bolesti koje se mogu sprečiti i lečiti kod kuće primenom lekovitog bilja, kako bi se smanjila nepotrebna primena konvencionalnih lekova i trenutna preopterećenost zdravstvenog sistema.

Prema ovom istraživanju, može se identifikovati nekoliko grupa korisnika lekovitog bilja. Prvu grupu čine ljudi koji praktikuju uobičajenu upotrebu lekovitog bilja samo kada se pojavi određena bolest. Drugu grupu čine „potrošači čaja“ koji mnogo češće konzumiraju biljne čajeve od povremenih korisnika i često ih kupuju u apotekama i prodavnicama zdrave hrane. I postoje svesni korisnici lekovitog bilja, koji obično imaju neku vrstu predkvalifikacije, a pored čajeva koriste i druge vidove upotrebe. Oni često dobijaju biljke iz vlastitog uzgoja ili ih prikupljaju iz prirode. Uopšteno govoreći, može se reći da ljudi koji koriste lekovito bilje imaju holistički pristup zdravlju i više su fokusirani na prevenciju bolesti od ljudi koji ga ne koriste. Za njih, lečenje bolesti predstavlja jedan svestan proces koji zahteva vreme i koji tako obezbeđuje alternativnoj terapiji, koja je često sporiji ali dugotrajniji način, dovoljno vremena da ispolji svoje dejstvo.

U današnjem svetu gde je protok informacija veoma brz, a njihovo kretanje se gotovo ne može pratiti, naučno utemeljenje iskustava narodne medicine može zaista potvrditi opravdanost upotrebe lekovitog bilja. Na taj način dolazi do stvaranja integrisanog znanja koje prevazilazi nedostatke kako narodne medicine tako i naučnih saznanja. Važno je napomenuti da prenošenje znanja vezanog za upotrebu lekovitog bilja ne samo čuva tradiciju nego i pomaže u stvaranju zdravijeg sistema vrednosti, svesnijeg načina života i ekološki osvešćenih domaćinstava.

Rastuća popularnost ekoturizma, informativnih kurseva, porodičnih programa vezanih za upotrebu lekovitih biljaka i uključivanje starijih generacija pružaju odličnu priliku za podizanje svesti.

Programi organizovani kroz projekte koji objedinjuju tradicionalnu upotrebu lekovitog bilja i nauku mogu zaista da pomognu u stvaranju novih odnosa u zajednici,



forumu o zdravom načinu života i stvaranju novog, održivog obrasca ponašanja koji može očuvati i unaprediti naše zdravlje i doprineti skladnijem odnosu sa prirodom.

## **(2) Sakupljanje lekovitih biljaka u zaštićenim područjima, njihova uloga u ekosistemskim uslugama i ekoturizmu**

Sakupljanje lekovitog bilja na njihovim prirodnim staništima je primarno deo snabdevačkih ekosistemskih usluga, ali se samo prikupljanje može svrstati i u kulturološke ekosistemske usluge. Prilikom sakupljanja biljaka važno je poznavati biljne vrste, kao i područje sa kog nameravate da ga sakupljate. Posebnu pažnju treba posvetiti zaštićenim ili otrovnim biljnim vrstama i zaštićenim područjima.

### *Zakonska regulativa vezana za sakupljanje*

U svim delovima zemlje, vlasnici ili upravnici imanja imaju pravo da prikupljaju prirodna dobra. Za prikupljanje divljih gljiva, lekovitog bilja i plodova potrebna je njihova saglasnost. U slučaju šuma, za sakupljanje je potrebna saglasnost upravnika šume. Izuzetak je sakupljanje za sopstvene potrebe u nezaštićenim državnim šumama, pri čemu sakupljena količina ne sme da prelazi 2kg po osobi na dan i ne sme se plasirati na tržište. U slučaju zaštićenih prirodnih područja prvo mora biti utvrđeno da li je lokacija otvorena za posete, a samo sakupljanje mora da odobri nadležni organ za zaštitu prirode.

### *Problemi u očuvanju prirode i njihovo prevazilaženje*

Problemi u očuvanju prirode mogu biti: uznemiravanje staništa, gaženje, sakupljanje prevelike količine biljaka ili sakupljanje sličnih biljaka.

Uznemiravanje je poseban problem tokom sezone podizanja ptica zato što roditeljska ptica može da napusti gnezdo i prestane da hrani mlade. Ako ptica pokazuje znake uznemirenosti usled našeg prisustva (proizvodi upozoravajuće zvuke, odvlači pažnju ili odleti ali ne suviše daleko gnezda), onda treba da napustimo to područje. Pazite da ne zgazite na zaštićene biljne vrste, životinje ili gnezda ptica. Ako vidite da negde postoji staza na kojoj vegetacija potpuno nestaje, nemojte je koristiti.

Brzina sakupljanja ne sme da dovede do smanjenja lokalne populacije biljaka. Ova količina varira od vrste do vrste i od godine do godine. Za osetljivije vrste brzinu sakupljanja određuje specijalista. Ne sakupljajte zaštićene ili otrovne biljke. Za sakupljanje biljaka potrebno je temeljno znanje o biljnim vrstama.





### Proces sakupljanja

Sakupljanje ne sme da ugrozi životnu sredinu. Sakupi onu količinu koju ćeš zaista i iskoristiti. Sakupljanje bilja za sopstvene potrebe i upotrebu kod kuće zahteva veliko znanje. Znanje koje je neophodno za bezbedno sakupljanje obuhvata: identifikaciju željene biljke, identifikaciju sličnih (možda otrovnih) vrsta, poznavanje biljaka koje se ne mogu sakupljati. Takođe, važno je znati da mesto sakupljanja nije zagađeno, koji deo biljke se sakuplja i kada (godišnje doba, doba dana). Sakupljanje korena biljaka je zabranjeno! Od velike je važnosti i poznavanje dejstva i načina upotrebe sakupljenih biljaka.

Sakupljanje za sopstvene potrebe u manjim grupama u pratnji stručnjaka je efikasan i siguran način sakupljanja i upotrebe lekovitih biljaka. Sakupljanje radi prodaje podleže posebnim propisima.

### (3) Uzgajanje najvažnijih lekovitih i začinskih biljaka u baštama južne Panonske nizije

Ova studija pruža osnovne informacije o razmnožavanju biljaka (vegetativnom i razmnožavanju iz semena).

#### Autohtone samonikle biljke

Ove vrste se obično sakupljaju u njihovom prirodnom okruženju, ali se neke od njih mogu razmnožavati i uzgajati u baštama kako bi se mogle koristiti u bilo koje vreme u svežem stanju. Ova studija daje informacije i savete vezane za uzgajanje autohtonih biljaka u baštama kao što su: sitnolisna lipa (*Tilia cordata* Mill.), krupnolisna lipa (*Tilia platyphyllos* Scop.), zova (*Sambucus nigra* L.), beli glog (*Crataegus monogyna* Jacq.), crveni glog (*Crataegus laevigata* (Poir.) DC), kleka (*Juniperus communis* L.), breza (*Betula pendula* Roth.), divlje ruže (*Rosa* spp.), šipak (*Rosa canina* L.), uskolisna bokvica (*Plantago lanceolata* L.), planinski stolisnik (*Achillea collina* Becker), hajdučka trava (*Achillea millefolium* L.), kamilica (*Matricaria recutita* L.), divizma (*Verbascum phlomoides* L.), očajnica (*Marrubium vulgare* L.), kopriva (*Urtica dioica* L.), srdačica (*Leonurus cardiaca* L.), sladić (*Glycyrrhiza glabra* L.), beli slez (*Althaea officinalis* L.), gavez (*Symphytum officinale* L.), rusa (*Chelidonium majus* L.), kantaron (*Hypericum perforatum* L.), verbena (*Verbena officinalis* L.), petrovac (*Agrimonia eupatoria* L.), gipsofila (*Gypsophyla paniculata* L.), čuvarkuća (*Sempervivum tectorum* L.)





### *Alohtone lekovite biljke i začini koji imaju dugu tradiciju gajenja*

Njihovo uzgajanje je dobro uspostavljeno, njihove potrebe su dobro poznate i vredi ih imati u baštama. To su biljke koje pretežno dolaze sa Mediterana ili iz Azije i zahtevaju toplo vreme. Među njima je i nekoliko vrsta kao što su nana, žalfija i timijan čije se srodne vrste javljaju u domaćoj flori i takođe imaju lekovita jedinjenja ili etarsko ulje. Pošto, zbog sličnog sastava ove srodne vrste imaju slična lekovita svojstva kao alohtone vrste, preporučuje se njihovo uzgajanje jer su se te vrste i varijeteti adaptirali na date uslove životne sredine i dobro uspevaju. Često je i sadržaj etarskog ulja i lekovitih sastojaka viši kod ovih biljaka. Pored toga, mnogo se lakše dolazi do biljnog materijala (semena, sadnica, reznica).

Studija opisuje i uslove gajenja i nege alohtonih lekovitih biljaka i začina koji imaju dugu tradiciju gajenja prema taksonomskim kategorijama.

(a) Aromatične biljke iz porodice Lamiaceae: čubar (*Satureja hortensis* L.), rtanjski čaj (*Satureja montana* L.), bosiljak (*Ocimum basilicum* L.), majoran (*Majorana hortensis* MÖNCH), ružmarin (*Rosmarinus officinalis* L.), lavanda (*Lavandula angustifolia* és *intermedia* L.), matičnjak (*Melissa officinalis* L.), različite vrste mente (*Mentha* spp.), origano (*Origanum vulgare* L.), miloduh (*Hyssopus officinalis* L.), limun verbena (*Aloysia citrodora* Palau)

(b) Aromatične biljke iz porodice Apiaceae: selen (*Levisticum officinale* W.D.J. Koch), korijander (*Coriandrum sativum* L.), morač (*Foeniculum vulgare* Mill.), anis (*Pimpinella anisum* L.), kim (*Carum carvi* L.), peršun (*Petroselinum crispum* (Mill.) A.W Hill), mirođija (*Anethum graveolens* L.)

(c) Druge biljke: grčko seme (*Trigonella foenum-graecum* L.), Božje drvce (*Artemisia abrotanum* L.), estragon (*Artemisia dracunculus* L.), smilje (*Helychrisum italicum* (Roth.) G.Don)

### *Lekovite biljke u povrtnjacima, voćnjacima i ukrasnim baštama*

Mnoge sorte voća i povrća se gaje u baštama. Neke biljke koje se koriste u ishrani ispoljavaju terapijski efekat zbog sadržaja vlakana i vitamina, ali imaju i brojne druge fiziološke efekte. Važno je naglasiti da je potrebno da uzgoj navedenih biljnih vrsta ispunjava određene uslove kako bi se postigao željeni fiziološki i terapijski efekat.





Ovo istraživanje objedinjuje informacije o uzgajanju sledećih vrsta:

(a) Drvenaste gajene biljke: orah (*Juglans regia* L.), višnja (*Prunus cerasus* L.), ginkgo (*Ginkgo biloba* L.), pasji trn (*Hippophae rhamnoides* L.), crna ribizla (*Ribes nigrum* L.), brusnica (*Vaccinium vitis-idaea* L.), godži bobice (*Lycium chinensis* L.), leska (*Corylus avellana* L.)

(b) Zeljaste biljke u povrtnjacima: bundeva (*Cucurbita pepo* var. *styriaca* L.), soja (*Glycine max* L. Merr.), kikiriki (*Arachis hypogaea* L.), ricinus (*Ricinus communis* L.), opijumski mak (*Papaver somniferum* L.), čičoka (*Helianthus tuberosus* L.), pasulj (*Phaseolus vulgaris* L.), lan (*Linum usitatissimum* L.), beli lik (*Allium sativum* L.), paprika (*Capsicum annuum* L.), crni luk (*Allium cepa* L.), rabarbara (*Rheum* spp. L.), ren (*Armoracia lapathifolia* Gilib.), senf (*Sinapis* spp. i *Brassica* spp.), neven (*Calendula officinalis* L.), hmelj (*Humulus lupulus* L.).

.







## Hajdučka trava

**Latinski naziv:** *Achillea millefolium* L., hajdučka trava  
*Achillea collina* Becker, planinski stolisnik

**Narodni nazivi:** hajdučka trava, hajdučica, sporiš, stolisnik

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Rasprostranjena je u Evropi kao i u regionu obuhvaćenom IPA projektom. Raste na sušnim livadama, pašnjacima i pored puteva. Cveta od juna do oktobra. Koristi se vršni deo biljke u cvetu, rede koren.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od hajdučke trave pomaže kod menstrualnih grčeva, stomaćnih grčeva, problema sa varenjem i dijareje. Posедуje antihemoragijsko, spazmolitičko, analgezijsko i antiinflamatorno dejstvo. Čaj se koristi i kod kašlja, upale grla i kao blagi sedativ, a spolja za tretiranje rana. U vidu sedećih kupki pomaže kod infekcija urogenitalnog trakta, npr. kod upale jajnika i u lečenju hemoroida. Čaj herbe hajdučke trave koristi se i kod oboljenja desni. Čaj od korena hajdučke trave pomaže u terapiji hemoroida.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi koji sadrže hajdučku travu koriste se kod gubitka apetita, u simptomatskoj terapiji blagih gastrointestinalnih smetnji praćenih grčevima, poput nadutosti i gasova, kao i za simptomatsku terapiju manjih spazama vezanih za menstruaciju, a takođe i za tretman manjih, površinskih rana.





## Divlji kesten

**Latinski naziv:** *Aesculus hippocastanum* L., divlji kesten

**Narodni nazivi:** divlji kesten, gorki kesten, jeloš

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Javlja se u planinskim šumama, sadi se po baštama i parkovima. Sakuplja se seme kestena.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Semena jezgra, kotiledoni, kuvaju se u mleku i koriste interno u terapiji proširenih vena. Alkoholni ekstrakt celog semena se koristi eksterno kod umornih nogu, a takođe i za izradu masti ili krema. Koristi se za negu i bojenje kose.

**Način pripreme:** Sveže seme se prvo isecka, pa se potopi u alkohol za izradu tinkture. Tinktura se koristi za izradu kompresa kod proširenih vena nogu.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi na bazi semena divljeg kestena koriste se u terapiji hronične venske insuficijencije, čiji su simptomi otečenost nogu, proširene vene, osećaj težine u nogama, bol, umor, svrab, napetost i grčevi u listovima.



## Petrovac

**Latinski naziv:** *Agrimonia eupatoria* L., petrovac

**Narodni nazivi:** petrovac, ranjenik

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Petrovac raste na sušnim livadama, po obroncima, na kamenjarima, kao i po obodu šuma, od juna do oktobra. Sakuplja se vršni deo biljke u cvetu.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj herbe petrovca preporučuje se kod dijareje, spoljašnjeg i unutrašnjeg krvarenja i kod belog pranja. Grljanje koncentrovanog rastvora herbe petrovca koristi se kod različitih upala usne duplje kao i afti.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Petrovac se oralno koristi u terapiji blage dijareje, a kao rastvor za grljanje kod blažih upala u usnoj duplji i ždrelu. Može se nanositi i eksterno, na kožu u tretmanu manjih upala i površinskih rana.





## Mirodija

**Latinski naziv:** *Anethum graveolens* L., mirodija

**Narodni nazivi:** mirođija, kopar

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Mirođija je mediteranska biljka koja se kod nas gaji. Često se sreće u baštama, a može se sejati od aprila. Koriste se vrhovi grančica u cvetu i zreo plod.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od mirođije koristi se za prevenciju grčeva, a lišće se upotrebljava za sniženje nivoa šećera u krvi, a takođe i kao začin (za pripremu soseva i kiselih krastavaca).

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Mirođija se koristi u terapiji dispepsije, gastritisa, nadimanja i bolova u stomaku.



## Čičak

**Latinski naziv:** *Arctium tomentosum* L.

**Narodni nazivi:** čičak, lepuh, repuh

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Raste na zapuštenom, nutrijentima bogatom zemljištu. Sakupljaju se listovi, koren i seme.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od lista čička pomaže kod gastrointestinalnih smetnji, zatim kao sredstvo za uklanjanje kamenaca u žuči i bubregu, kao i kod oboljenja jetre. Takođe se list i koren preporučuju dijabetičarima zbog hipoglikemijskog efekta. Dekokt korena čička se koristi spolja za jačanje kose, sprečavanje gubitka kose i protiv nekih kožnih bolesti. Nekada su deca plod čička koristila kao igračku. Prikupljeno seme se poseje, a koren 1-2 godine sakuplja u medicinske svrhe.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Koren se koristi kao diuretik za povećanje izlučivanja urina, kao adjuvantna terapija kod manjih tegoba mokraćnih puteva. Tradicionalno se primenjuje i za jačanje apetita, za liječenje seboroičnih stanja kože i furunkula.





## Ren

**Latinski naziv:** *Armoratia rusticana* L., horseradish

**Narodni nazivi:** ren, hren

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Iako ren može da uspeva u polusenci, za sintezu aromatičnih jedinjenja potrebno je dosta sunčeve svetlosti. Zato ren dobrog kvaliteta raste isključivo na otvorenim, dobro osunčanim mestima. Koristi se svež koren.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Koren rena u među preporučuje se u lečenju kašlja. Zahvaljujući jedinjenjima koji mu daju ljut, oštar miris i ukus ren čisti nazalne sinuse. Takođe, narendan može se koristiti za ublažavanje zubobolje. Od rena se izrađuje i tinktura tako što se narendan koren potopi u alkohol i ostavi da se macerira pola dana. Ovako dobijena tinktura može se nanositi na komprese i stavljati na potiljak u slučaju jakih glavobolja. Takođe, može se dodavati i toploj kupki za stopala kod promrzlina, a može se i utrljavati.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Koren rena može se koristiti *per os* ili nanositi spolja kod respiratornog katara, interno kao pomoćna terapija kod infekcija urinarnog trakta i eksterno kod bolova u mišićima zbog hiperemijskog dejstva.



## Špargla

**Latinski naziv:** *Asparagus officinalis* L., špargla

**Narodni nazivi:** divlja špargla, vilina metla

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Špargla je pretežno gajena biljka, mada se sreće i u prirodi. Seje se u proleće, a nakon godinu dana sadnice se presađuju da bi se eksploatisale tek naredne, treće godine nakon setve i to od sredine aprila do sredine juna. Izdanci špargle se koriste u ishrani, dok se koren koristi u medicini.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** U narodnoj medicini špargla je pre svega poznata po svojim diuretičkim svojstvima i blagotvornom dejstvu na bubrege. U ovom regionu od špargle se pripremaju najrazličitija jela. Od 1996. se u Öttömös-u svake godine održava Festival špargle.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Koren špargle se koristi za irigaciju u terapiji različitih inflamacija u urinarnom traktu i za prevenciju kamena u bubregu. Tradicionalno, koren se koristi kao diuretik, laksativ, za lečenje neuralgija i reumatizma. Pre svega se koristi u ishrani, ali je i dobar diuretik.





## Breza

**Latinski naziv:** *Betula pendula* Roth., breza

**Narodni nazivi:** obična breza, bela breza

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Bela breza je široko rasprostranjena, raste po obodu šuma, u listopadnim šumama, na napuštenim, vlažnim mestima. Pored toga, sreće se i na kiselom, peskovitom zemljištu Panonske nizije. Koristi se sok koji se dobija zasecanjem kore mladih grana u martu i list koji se sakuplja u junu i julu.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Brezin sok ima regenerativna svojstva, utrljava se u kožu glave i koristi u prevenciji peruti. Čaj od lista ima diuretično, antihipertenzivno i antireumatsko dejstvo. Kora sadrži jedinjenja analgetičkog i antipiretičkog dejstva.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi koji sadrže list breze koriste se kao diuretici, čime se poboljšava izlučivanje mokraće iz organizma, ispiraju organi urinarnog trakta što pomaže u lečenju različitih urinarnih tegoba.



## Hoću-neću

**Latinski naziv:** *Capsella bursa pastoris* L., hoću-neću

**Narodni nazivi:** hoću-neću, tarčuzak

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Široko je rasprostranjena u našoj zemlji. Ova nezahtevna biljka raste pored puteva, na livadama, a i na obradivoj zemlji. Cveta tokom cele godine, ali pretežno u aprilu i maju. Herba ili vršni deo biljke u cvetu sakuplja se od marta do maja.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Herba hoću-neću ima hemostatički i diuretički efekat. Koristi se i kod uznemirenosti, oboljenja jetre i ateroskleroze. U proleće, list se jede kao salata. Pored toga herba se koristi i za izradu spreja protiv biljnih vaši.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Interno se ova biljke koristi u simptomatskom lečenju blagih menorigija i metroragija kao i kod krvarenja iz nosa. Eksterno se koristi u tretmanu površinskih rana koje krvare.



## Rusa

**Latinski naziv:** *Chelidonium majus* L., rusa

**Narodni nazivi:** rusa, rosopas

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Rusa se kao korovska biljka sreće po obodima šuma, u zasadima bagrema, pored puteva, u šibljacima i na zapuštenim mestima. Cveti od aprila do oktobra. Koristi se nadzemni deo biljke u cvetu, a može se koristiti i sveži narandžastožuti mlečni sok.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Eksterno se sveži mlečni sok, dobijen zasecanjem stabljike, koristi za skidanje bradavica i u terapiji žutice, pega i zadebljanja na koži, kao i uboda. Bradavice nestaju nakon mesec do dva od početka tretmana. Može se koristiti i u terapiji ekcema, pomaže u zarastanju rana.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi na bazi ruse koriste se kod epigastričnog bola i u terapiji površinskih bradavica virusnog porekla.





## Vodopija

**Latinski naziv:** *Cichorium intybus* L.

**Narodni nazivi:** mezei katáng gyökér, vodopija, ženetrga

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Dosta je rasprostranjena u regionu. Raste pored puteva, na ledinama, nasipima, njivama. Koristi se koren koji se sakuplja u jesen kada je najdeblji i ima najviše lekovitih sastojaka.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Koren vodopije se koristi više u narodnoj nego u naučnoj medicini, kao neotrovn, gorka droga za lečenje organa za varenje, a pre svega, za jačanje apetita, želuca, bolje varenje hrane i obilnije lučenje mokraće i žuči. Vodopija se gaji i kao povrće, listovi se koriste kao salata, a koren, pečen i samleven, kao zamena za kafu. Koren vodopije i drugih biljaka iz porodice glavočika (Asteraceae) kao rezervnu materiju sadrže inulin, polimer fruktoze. Inulin spada u prebiotike, ne razlaže se i ne resorbuje u crevima, pa se zato koristi za proizvodnju dodataka ishrani i hrane za dijabetičare.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni lekoviti proizvodi korena vodopije koriste se za ublažavanje simptoma kod blagih gastrointestinalnih oboljenja (kao što su osećaj punoće u stomaku, nadimanje i sporo varenje) i privremeni gubitak apetita.





## Leska

**Latinski naziv:** *Corylus avellana* L., leska

**Narodni nazivi:** leska

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Široko je rasprostranjena, raste u svetlim listopadnim, ali i u suvim hrastovim šumama. Listovi se sakupljaju od avgusta do novembra, a muške cvasti ili rese od februara do aprila. Koristi se i plod koji dozreva u oktobru.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od lista leske poseduje adstrigentni, antiinflamatorni, dijaforetički i diuretički efekat. Interno se koristi kod upale sluznice creva, a eksterno kod ekcema. Može se koristiti i za pripremu sedećih kupki u lečenju hemoroida, a takođe se čaj od lista može koristiti i u terapiji proširenih vena. Za čaj od resica se veruje da snaži pluća i utiče na povećanje potencije kod muškaraca.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** List leske se koristi u terapiji hemoroida, ali i kao protivupalno i regenerativno sredstvo u lečenju rana.



## Pirevina

**Latinski naziv:** Elymus repens (L.) Gould, pirevina

**Narodni nazivi:** pirevina

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Pirevina je rasprostranjena i raste kao korov u svim usevima, na livadama i šibljacima. Koristi se rizom koji se vadi rano u proleće ili kasno u jesen.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Rizom pirevine ispoljava hipoglikemijsko i diuretično dejstvo. Koristi se i kod reumatskih tegoba. Može se koristiti i eksterno za piling kože sklone aknama.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi koji sadrže rizom pirevine koriste se kao diuretici, za ispiranje organa urinarnog trakta, odnosno kao adjuvantna terapija kod različitih urinarnih tegoba.







## Rastavić

**Latinski naziv:** *Equisetum arvense* L., rastavić

**Narodni nazivi:** rastavić, preslica

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Veoma je rasprostranjena vrsta, raste na vlažnim mestima, pored potoka, reka, često kao korov. Koriste se sterilni, zeleni izdanci koje pojavljuju i sakupljaju u maju. Bere se nadzemni deo biljke (sterilni izdanak) sa obradivog zemljišta i livada, pre košenja.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Herba rastavića ispoljava diuretičko dejstvo, poboljšava rad srca i olakšava reumatske tegobe.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Rastavić se koristi kod blažih tegoba urinarnog trakta, a može se koristiti i za tretiranje površinskih rana.



## Prilepača

**Latinski naziv:** *Galium aparine* L., prilepača

**Narodni nazivi:** prilepača, divlji broć

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Divlji broć je rasprostranjen, raste u šiprazima, bagremarima, uz ograde, na njivama. Koristi se koren i cela biljka sa cvetovima. Koren se sakuplja u rano proleće, a herba za vreme cvetanja u maju.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od divljeg broća ima blagotvorno dejstvo na limfne žlezde, a koristi se i kod oboljenja jetre i bubrega, zatim kao sedativ i antihipertenziv. Eksterno se koristi u tretmanu različitih promena na koži. Pored toga, divlji broć se koristi za pripremu smutija, namaza i krem čorbi.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Iako se herbi divljeg broća pripisuje blago adstrigentno i diuretično dejstvo, ne koristi se u savremenoj fitoterapiji.





## Slatki koren

**Latinski naziv:** *Glycyrrhiza glabra* L., slatki koren

**Narodni nazivi:** slatki koren, sladić

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Ova višegodišnja biljka nativno raste u Istočnoj Evropi, u vlažnim šikarama, na tlu bogatom peskom i glinom. Takođe se i gaji u Panonskoj niziji. Koristi se koren.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Preporučuje se upotreba čaja korena sladića kod kašlja jer razređuje mukus čime olakšava njegovo izbacivanje iz disajnih puteva. Smatra se vrlo efikasnim u olakšavanju tegoba kod gastritisa. Pored toga koren sladića se koristi i kao zaslađivač i korogens kod čajeve neprijatnog ukusa. U prošlosti se koren žvakao zbog svog slatkog ukusa.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Koren sladića deluje kao ekspektorans, mucilaginozum, spazmolitik. Ispoljava i antiinflamatorno i blago laksativno dejstvo. Koristi se u terapiji katara bronhija, bronhitisa, hroničnog gastritisa i čira na želucu.



## Kantarion

**Latinski naziv:** *Hypericum perforatum* L., kantarion

**Narodni nazivi:** kantarion, bogorodičina trava, orbáncfű, pettyes orbáncfű, lyukaslevelű orbáncfű, csengőlinka

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Raste u svetlim hrastovim i borovim šumama, po obodu šuma, šumarcima kestena, na visokim livadama i pašnjacima, plavnim ravnicama i jarcima. Sakuplja se vršni deo biljke u cvetu u junu i julu.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od herbe kantariona koristi se kao sedativ, kod nesanice, za ublažavanja napetosti, ali i kao antidepresiv i za poboljšanje raspoloženja. Kantarionovo ulje, koje se dobija potapanjem herbe u neko masno ulje koristi se u terapiji različitih kožnih oboljenja, pre svega rana, opekotina i za smanjenje bora. Kantarion se preporučuje ženama u menopauzi kod naglih promena raspoloženja. Pojedini sastojci herbe kantariona apsorbuju UV zračenje u većoj meri i zato treba izbegavati sunčanje kada se koristi čaj, a pogotovo kantarionovo ulje, jer može doći do pojave dermatitisa i opekotina (fotosenzibilizator!).

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi koji sadrže kantarion koriste se u terapiji blage do umerene depresije.





## Orah

**Latinski naziv:** *Juglans regia* L., orah

**Narodni nazivi:** orah

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Sporadično se javlja u planinskim šumama Gornje Tise. Često i rado se gaji na imanjima zbog ukusnog ploda. Koristi se list i zelena „ljuska”, odnosno perikard ploda. List se sakuplja od jula do avgusta, a zeleni orasi u junu.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od lista oraha koristi se zbog svog blagog antiinflamatornog, antidijskog i antiinfektivnog dejstva. Eksterno, ubrzava zarastanje rana, odnosno deluje kao hemostipik i hemostatik. Takođe se čaj od lista, u vidu kompresa, može koristiti u terapiji ekcema, akni, rana, čireva i hemoroida. List se kod nekih kožnih bolesti (npr. psorijaze) može nanositi i direktno na obolelo mesto. Pored toga, zbog pigmenata koje sadrži koristi se i za bojenje tamne kose. Zelena ljuska kada se pripremi kao čaj podstiče apetit.

**Način pripreme:** Od zelenih oraha u Vojvodini se često priprema tzv. „orahovača” i to na sledeći način: u junu kada se sakupe, zelenim orasima, koji se iseku na polovine ili četvrtine, se napuni sud od 5 litara i to do  $\frac{1}{4}$ , doda cimet, karanfilić, kora limuna i narandže i nalije rakijom. Ostavi se da stoji 40 dana, procedi i doda med. Preporučuje se uzimanje 30 ml dnevno, našte za regulaciju rada štitne žlezde.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi na bazi lista oraha koriste se u terapiji različitih upalnih procesa na koži, kao i kod prekomernog znojenja dlanova i stopala.





## Kleka

**Latinski naziv:** *Juniperus communis* L., kleka

**Narodni nazivi:** kleka, venja

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Kleka je široko rasprostranjena, raste na livadama, pašnjacima i goletima, u borovim šumama. Koriste se ženske šišarice, „bobice” kleke koje se sakupljaju kada su zrele, crnoljubičaste boje, obično svake druge godine u avgustu ili septembru.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Bobice kleke su aromatični začin, podstiču apetit i stimulišu varenje. Koriste se za pripremu povrća, salata, kiselog kupusa i mariniranje mesa i divljači. Dodavanjem bobica kleke bagremovom drvetu prilikom dimljenja mesa dobija se veoma lep ukus. Eksterno se koriste za ublažavanje reumatskih bolova u zglobovima. Bobice kleke široko se koriste i za izradu alkoholnih pića.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi koji sadrže bobice kleke koriste se kod različitih tegoba urinarnog trakta, ali i kod gastrointestinalnih smetnji kao što su dispepsija i nadimanje.





## Lan

**Latinski naziv:** *Linum usitatissimum* L., lan

**Narodni nazivi:** lan, četen, len

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Lan ima dugu tradiciju gajenja u regionu, a raste i samoniklo u poljima, pored puteva i po obodu šuma. U fitoterapiji se koristi seme, ređe cvet.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Lan reguliše pražnjenje creva jer deluje kao zapreminski laksans. Cvet deluje blado sedativno. Gaji se radi dobijanja masnog ulja iz semena. Mleveno laneno seme koristi se i za tretiranje gnojnih promena na koži.

**Način pripreme:** Od lanenog brašna koje se dobije mlevenjem semena lana napravi se kaša (kuvanjem u vodi ili mleku) i koristi u vidu kataplazmi za sazrevanje gnojnice. Vlakna stabljike lana pomešana sa jajima koristila su se eksterno za zarastanje preloma. Cvet, a često i ceo nadzemni deo biljke u cvetu se koristio za punjenje jastuka i bolji san.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi koji sadrže laneno seme koriste se kao mucilaginozum, odnosno zapreminski laksansi u simptomatskom lečenju blažih oblika gastrointestinalnih smetnji.



## Crni slez

**Latinski naziv:** *Malva neglecta* WALLR., mali slez  
*Malva sylvestris* L., crni slez

**Narodni nazivi:** crni slez, mali slez

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Crni i mali slez su česte biljke na svežijim, hranljivim sastojcima bogatim travnjacima, na zapuštenim njivama. Sreću se još i po obodu šuma, pored puteva, na deponijama. Sakuplja se list i koren.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od lista sleza koristi se kod stomaćnih grčeva, dok se koren skuvan u mleku koristi u lečenju tegoba sa grlom i crevima. Mnogi ljudi su kao deca jeli plodove ovih biljaka.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi koji sadrže crni i/ili mali slez koriste se kao mucilaginozum, odnosno sluzavo sredstvo i to pre svega u simptomatskom lečenju iritirane sluznice usne duplje i ždrela, kao i često udruženog suvog kašlja. Pored toga, koriste se i u simptomatskom lečenju blagih gastrointestinalnih smetnji.





## Očajnica

**Latinski naziv:** *Marrubium vulgare* L., očajnica  
*Marrubium peregrinum* L., bela očajnica

**Narodni nazivi:** očajnica, gorčika, tetrljan

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Raste na suvim pašnjacima, osunčanim poljima, danas je u prirodi retka zbog izloženosti hemikalijama. *Marrubium vulgare* je ugrožena vrsta u Mađarskoj. Sakuplja se vršni deo biljke u cvetu krajem juna.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj herbe očajnice koristi se za lečenje organa za disanje, pre svega lečenje kašlja i katara bronhija i pluća. Od ove biljke prave se i bombone, prijatnog ukusa koje se koriste u terapiji kašlja, promuklosti i bronhitisa.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi koji sadrže herbu očajnice koriste se kao ekspektoransi kod kašlja povezanog sa prehladom, u simptomatskom lečenju blagih dispeptičnih tegoba kao što su nadimanje, meteorizam i gubitak apetita.



## Kamilica

**Latinski naziv:** *Matricaria recutita*, L., kamilica

**Narodni nazivi:** kamilica, titrica

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** U prirodi se sreće na kiselom zemljištu, na pašnjacima, pored puteva, kanala, na zapuštenim poljima, ali i u obradivoj zemlji. Ako je toplo proleće kamilica cveta već krajem aprila, a inače u maju. Sakupljaju se cvasti.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od kamilice je blago umirujućeg, imunostimulativnog, antiinflamatornog i antiseptičkog dejstva. Blagotvorno deluje i na organe za varenje. Vodeni rastvor cveta kamilice se eksterno koristi u vidu kompresa kod različitih upala oka, kao i u lečenju rana. Kod prehlade dodaje se kupkama, koristi za inhalaciju, protiv kašlja i upale grla. Interno, ispoljava spazmolitičko, antiinflamatorno, digestivno i karminativno dejstvo. Može se dodavati uljima za masažu. Koristi se i za beljenje kose. Čaj od kamilice može se davati i malim beba, a dodaje se i vodi za kupanje. U veterinarskoj medicini, daje se pilićima starim 1-2 nedelje.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi koji sadrže cvet kamilice koriste se kao ekspektoranski u terapiji kašlja povezanog sa prehladom, u simptomatskom lečenju blagih dispeptičnih tegoba kao što su nadimanje, prekomerno stvaranje gasova i gubitak apetita.





## Matičnjak

**Latinski naziv:** *Melissa officinalis* L.

**Narodni nazivi:** matičnjak, limunka, pčelinjak

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** U prirodi se sreće u vlažnim, hrastovim šumama, oko sela, pored ograda, a često se gaji po baštama, oko košnica ili plantažno. Koriste se listovi matičnjaka sakupljeni pred cvetanje biljke.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj lista matičnjaka se koristi kao blago umirujuće sredstvo, stimuliše varenje hrane, deluje i kao antiemetik, zatim kod upale grla i u terapiji kašlja.

**Način pripreme:** Čaj se priprema tako što se 1.5-4.5 g lista prelije sa ključalom vodom i nakon 10 minuta filtrira i pije nekoliko puta u toku dana.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi na bazi lista matičnjaka koriste se u ublažavanju simptoma mentalnog stresa i kod nesanice, ali i u simptomatskom lečenju blagih gastrointestinalnih smetnji kao što su dispepsija i nadimanje.



## Nana vodena

**Latinski naziv:** *Mentha aquatica*, *Mentha x piperita* L.

**Narodni nazivi:** *Mentha x piperita* L. - pitoma, paprena, ljuta ili gajena nana; *M. aquatica* – vodena nana

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Pitoma nana se pretežno gaji u baštama, ali i na većim površinama jer se veoma lako vegetativno razmnožava. Vodena nana je samonikla, raste posebno na vlažnim staništima.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od nane deluje antimikrobno, protiv katara a takođe i kod različitih oboljenja digestivnog trakta, jetre i žuči. Etarsko ulje nane koristi se kod glavobolje i za zarastanje rana.

**Način pripreme:** Čaj se priprema od svežeg ili suvog lista. Sveži listiće nane često se dodaju limunadi i različitim bezalkoholnim napicima. Nana se koristi i u pripremi torti i kolača, kao i različitih sosova i smutija. Može se upotrebljavati i za inhalaciju, kao dodatak kupkama i vodicama za ispiranje usta.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi koji sadrže list pitome nane koriste se u simptomatskom lečenju različitih oboljenja digestivnog trakta, kao što su dispepsija i nadutost. Koriste se i kod intestinalnih i bilijarnih kolika. Etarsko ulje se može koristiti kod kijavice i drugih oboljenja gornjih disajnih puteva, zahvaljujući antimikrobnim i ekspektorantnim svojstvima.





## Beli dud

**Latinski naziv:** *Morus nigra* L., *Morus alba* L.

**Narodni nazivi:** crni dud, beli dud, murva

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Dudovi su introdukovani u region Panonske nizije u 19. veku radi uzgoja svilene bube. Takođe, sađeni su pored puteva, u baštama, a danas se sreći i samonikli u prirodi. Sakuplja se list duda od proleća do jeseni.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Dekokt lista duda koristi se protiv kamena u žuči. Pored toga, stabilizuje nivo glukoze u krvi, pomaže radu pankreasa i igra važnu ulogu u prevenciji i lečenju dijabetesa. Plod se može sakupljati za pravljenje ukusnih marmelada, sirupa alkoholnih pića.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Plod, list i kora crnog duda se koriste u tradicionalnoj, narodnoj medicini. Nijedna od indikacija u ovom trenutku nema dovoljno naučnih dokaza koji podržavaju efikasnost i bezbednost upotrebe crnog duda.





## Vranilova trava

**Latinski naziv:** *Origanum vulgare* L.

**Narodni nazivi:** origano, vranilova trava, vranilovka

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Vranilova trava raste na suvim obroncima i po obodu šuma. Koristi se nadzemni deo biljke u cvetu.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Nadzemni deo vranilove trave u cvetu se suši i koristi za pripremu čaja kod prehlade, kašlja i upale grla. Koristi se i kod dijareje i menstrualnih bolova. Jedan je od omiljenih začina.

**Način pripreme:** Jedna supena kašika suve herbe origana se prokuva 250 ml vode i pije 2-3 puta dnevno.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Tradicionalno, biljni lekoviti proizvodi vranilove trave se koriste kod različitih oboljenja respiratornog i gastrointestinalnog trakta, pre svega zbog svog ekspektorantnog, spazmolitičkog i imunostimulativnog dejstva, kao i blagotvornog dejstva na varenje.





## Bulka

**Latinski naziv:** *Papaver rhoeas* L.

**Narodni nazivi:** bulka, turčinak

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Bulka je široko rasprostranjena vrsta koja raste po njivama, u usevima, pored puteva. Sakupljaju se crveni krunični listići, laticice cveta.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Bulka se preporučuje kod anksioznosti i kašlja centralnog porekla. Deluje kao mucilaginozum i antitusik. Od latica cveta priprema se čaj koji intezivira znojenje, ima umirujuće dejstvo i ublažava menstrualane grčeve, a jača i srčani mišić.

**Način pripreme:** Od svežih latica priprema se sirup, dok se čaj priprema od suvog cveta. Nekada se koristi i za izradu soli za kupanje. Zbog prelepe crvene boje ova biljka se često bere i koristi u buketima za dekoraciju. Plod je loptasta čaura koju se deca koristila kao igračku.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Cvet bulke se ne koristi u savremenoj fitoterapiji, ali se koristi zbog boje u različitim čajnim mešavinama.



## Peršun

**Latinski naziv:** *Petroselinum crispum* (Mill.) A.W. Hill

**Narodni nazivi:** peršun, ak, zelen

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Peršun se uzgaja u povrtnjacima, a sakupljaju se list i koren.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Peršinov list koristi se kao diuretik u slučaju problema sa bubrežima, za čišćenje bubrega i kod zadržavanja tečnosti (edema). Utiče na povećanje apetita. Seckani peršun koristi se i kao začim za supe, soseve i nadeve od povrća. Čajem od svežih listova peršuna može se prati i lice za lepu kožu i ten. Snižava visoki krvni pritisak. Od lista peršuna izrađuje se posebno vino „Vino za srce” za različite srčane tegobe. RECEPT: Šaka lista peršuna kuva se u belom vinu, a kad se profiltrira i ohladi pomeša se sa medom.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni lekoviti proizvodi lista i korena peršuna koriste se za ispiranje mokraćnih puteva i za sprečavanje i lečenje kamena u bubregu. Ostale indikacije uključuju dispepsiju, disuriju i reumatska stanja.







## Beli bor

**Latinski naziv:** *Pinus sylvestris* L.

**Narodni nazivi:** beli bor, divlji bor, obični bor

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Beli bor raste na izrazito svetlim mestima na velikim nadmorskim visinama te nije nativan u Panonskoj niziji, ali se puno sadi. Koriste se četine i etarsko ulje belog bora.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Od iglica belog bora izrađuje se sirup sa medom ili šećerom koji ispoljava ekspektorantno dejstvo, sprečava dalje prekomerno stvaranje i pomaže u izbacivanju sekreta iz respiratornog trakta. Čaj se koristi kod prehlade i za jačanje imuniteta. Dodaje se i kupkama zbog opuštajućeg dejstva kod bola u zglobovima i mišićima.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Etarsko ulje borovih iglica može se koristiti kod katara disajnih puteva u obliku inhalacije. Spolja se primenjuje za reumatske i neuralgične tegobe u vidu masti ili krema, koje se utrljavaju u oboleli deo tela.



**Uskolista bokvica**



**Širokolista bokvica**

**Latinski naziv:** *Plantago lanceolata* L.  
*Plantago major* L.

**Narodni nazivi:** *P. lanceolata*: muška, uskolista bokvica, trputac; *P. major*: ženska, širokolista bokvica

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Bokvica je rasprostranjena, raste na livadama, u usevima, na zatravnjenim mestima, pored puteva, obično na vlažnim mestima. Sreće se i u baštama. Koristi se svež ili suv list, koji se bere dok biljka cveta.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Interno se koristi sirup ili čaj kao antitusik i mucilaginozum za ublažavanje simptoma kod upale grla. Bokvici se pripisuju i imunostimulatorno, antiinflamatorno, ali i sedativno dejstvo. Eksterno se može koristiti svež list za zaustavljanje krvarenja i zarastanje rana.

**Način pripreme:** Sirup od bokvice priprema se tako što se iseckani ili zgnječeni listovi pomešaju sa medom ili šećerom u staklenoj tegli koja se ostavi da stoji na suncu ili se ukopa u zemlju. Čaj se može pripremati od svežih i suvih listova. List se prelje ključalom vodom, ostavi da stoji 10 minuta i pije 2-3 puta na dan. Zgnječeni, sveži listovi širokoliste bokvice se koriste za zarastanje rana, kod žuljeva i ujeda insekata.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi na bazi lista uskoliste bokvice koriste se kao mucilaginozum ili sluzavo sredstvo u simptomatskoj terapiji iritacije orofaringealne sluznice i sa njom povezanog suvog kašlja.





## Crna topola

**Latinski naziv:** *Populus nigra* L.

**Narodni nazivi:** crna topola, divlja topola, jagnjeda

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Crna topola raste na obalama reka, na vlažnim mestima. Često se sadi. Koriste se sveži pupoljci.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Od svežih pupoljaka topole priprema se pomada koja pospešuje rast kose. Može se dodavati kupkama, zajedno sa drugim biljkama, u slučaju prehlade.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Odobrena je upotreba pupoljaka topole u lečenju površinskih povreda kože, spoljašnjih hemoroida, kod promrzlina i opekotina od sunca. Preparati za spoljašnju upotrebu takođe umiruju i leče i druga stanja kože i povrede, a pokazalo se da grgljanje priprava od pupoljaka topole ublažava laringitis.



**Srebrnasti petoprst**



**Petoprsta steža**

**Latinski naziv:** *Potentilla argentea* L. (srebrnasti petoprst)  
*Potentilla anserina* L. (petoprsta steža)

**Narodni nazivi:** *Potentilla anserina* L. - petoprsta steža, srcepuc, bezanka; *Potentilla argentea* L. - srebrnasti petoprst, petoper

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Petoprsta steža raste na vlažnim, a srebrnasti petoprst na suvim pašnjacima i livadama. Koristi se nadzemni deo biljke u cvetu.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj herbe navedenih biljaka koristi se u ublažavanju kašlja, simptoma astme i ispoljava antiinflamatorni efekat.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Petoprsta steža (*P. anserina*) se koristi u lečenju dijareje i upalnih procesa u usnoj duplji. *P. argentea* se ne koristi u fitoterapiji.





## Hrast lužnjak

**Latinski naziv:** *Quercus robur* L.

**Narodni nazivi:** hrast lužnjak, rani hrast, dubica

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Hrast lužnjak raste na peskovitom i glinovitom vlažnom zemljištu nizijskih terena. Koriste se list, kora i hrastov žir. Kora se skida u proleće sa mladih grana i stabala, a žir se sakuplja u jesen.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj lista i kore hrasta ispoljava antiinflamatorno dejstvo, koristi se u lečenju dijareje i gastrointestinalnog katara (tj. enteritisa, kolitisa). Eksterno ispoljava lokalno hemostatsko i adstringentno dejstvo. Može se koristiti u kupkama kao antiperspirant i za pranje masne kose. Brašno dobijeno od hrastovog žira koristi se u ishrani.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Hrastova kora se upotrebljava za simptomatsko lečenje blage dijareje i manjih upala u usnoj duplji i na koži. Pored toga, može se koristiti i za ublažavanje svraba i osećaja pečenja povezanih sa hemoroidima, nakon što lekar isključio postojanje ozbiljnijih stanja.





## Crna rotkva

**Latinski naziv:** *Raphanus sativa* var. *niger* (Mill.) J.Kern.

**Narodni nazivi:** crna rotkva, trup, trupka

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Crna rotkva je gajena biljka koja se često sreće po baštama.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Sok od crne rotkve se koristi kod oboljenja žuči i kamena u žuči.

**Način pripreme:** Narendana rotkva se može koristiti u vidu kompresa kod glavobolje. Kada se rotkva izdubi i umesto unutrašnje pulpe se stavi med, nakon nekog vremena nastaje sok koji se pije u lečenju upale grla i za umirenje kašlja. Dobar je i za otklanjanje žučnih kamenaca.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** U narodnoj medicini se crna rotkva koristi za lečenje žučnih kamenaca, različitih problema sa jetrom, urinarnih i bilijarnih tegoba i za smanjenje lipida u serumu.





## Bagrem

**Latinski naziv:** *Robinia pseudoacacia* L.

**Narodni nazivi:** bagrem, akacija, gospodinov trn, belo cveće

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Bagrem nativno raste u Americi, a danas je veoma je rasprostranjena, invazivna vrsta koja raste i na suvom, peskovitom zemljištu. Medonosna je biljka, a sakupljaju se cvetovi, dok su drugi delovi biljke, naročito kora otrovni.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj cveta bagrema olakšava respiratorne tegobe kod prehlade, slično kao cvet zove, kao antitusik i protiv katara. Koristi se i u prevenciji gastritisa, smanjuje apetit pa se koristi i kod različitih dijeta. Ranije se list bagrema privijao na rane da zaustavi krvarenje i ubrza njihovo zarastanje.

**Način pripreme:** Cvet bagrema se može koristiti i u ishrani, svež ili za pripremu ukusnog čaja i drugih bezalkoholnih napitaka. Dodaje se i salatama, sirupima ili se može pohovati. Cvet se konzervira sušenjem i od suvog cveta se takođe može pripremati čaj. Drvo bagrema se koristi za ogrev, ali i za izradu različitog oruđa i alata.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Ne koristi se u savremenoj fitoterapiji. Postoji navodi da čaj od cveta bagrema smanjuje kiselost želučanog soka i intestinalne kolike.





## Šipak

**Latinski naziv:** *Rosa canina* L.

**Narodni nazivi:** šipak, divlja ruža

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Divlja ruža je veoma rasprostranjena na proplancima, požarištima, livadama i u svetlim šumama. Koristi se plod (šipak) koji se sakuplja krajem leta kada je sjajno crven, tvrd, pre nego što potpuno sazri. Povremeno se koristi i cvet.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Šipak je dobro poznat po visokom sadržaju vitamina C. Često se koristi za lečenje simptoma prehlade i gripa. Jača imuni sistem, pomaže u razbijanju bubrežnih kamenaca i ubrzava zarastanje rana.

**Način pripreme:** Čaj od šipka najčešće se priprema tako što se zdrobljen plod prelije sa toplom vodom. Ne koristiti ključalu vodu, jer toplota ubrzava razgradnju vitamina C. Nakon što se profiltrira, šipak se ponekad dodatno prokuva sa novom količinom vode, a zatim se dve vrste čaja pomešaju. Samleveni plod se može dodavati u jogurt i tako konzumirati, jestiv je i sirov kada je potpuno zreo. Koristi se za pravljenje vina i marmelada. Latice se mogu kandirati ili kuvati kao džem ili slatko.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Plod divlje ruže se u savremenoj fitoterapiji koristi kao izvor vitamina C, kao pomoćno sredstvo u lečenju prehlade i gripa. Pri-menjuje se i za aromatizaciju biljnih čajeva. Odnedavno se koristi i kao pomoćno sredstvo za ublažavanje simptoma osteoartritisa.





## Štavelj

**Latinski naziv:** *Rumex crispus* L.

**Narodni nazivi:** štavelj, poljsko zelje, kiseljak, kiselica

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Štavelj je rasprostranjena vrsta koja raste na vlažnoj zemlji, pored potoka, na livadama. Koristi se list, ređe seme.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Štavelj je poznat po svom antidijaroičnom dejstvu. Koristio se u lečenju proliva kod ljudi i kod životinja, danas pretežno u veterinarskoj praksi. Takođe, ranije se koristio i za lečenje šuge.

**Način pripreme:** Njegove osušene semenke i ređe sveži listovi koriste se za pravljenje čaja za lečenje proliva. Mladi listovi se mogu koristiti u salatama. Takođe, štavelj se može upotrebljavati kao stočna hrana, obično za svinje.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Štavelj se ne koristi u modernoj fitoterapiji. Prema nekim navodima, čaj od semena se koristi kao laksativ, a može se koristiti i za lečenje čireva u usnoj duplji.



## Divlja žalfija

**Latinski naziv:** *Salvia pratensis* L., *Salvia officinalis* L.

**Narodni nazivi:** *S. pratensis* L. – divlja, livadska žalfija; *S. officinalis* L. – žalfija, kadulja

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Divlja žalfija uspeva na suvim pašnjacima, a kao mediteranska biljna vrsta uspeva u toplim i sunčanim delovima vrta. U kulturi dugo preživljava i ponekad može rasti i samoniklo na suvim mestima. Listovi se mogu sakupljati gotovo čitave godine, najkvalitetniji su oni sakupljeni za vreme cvetanja biljke, a mogu se koristiti sveži ili suvi.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** List žalfije koristi se za lečenje oralnih infekcija i upale zuba, grla i krajnika kao čaj za grgljanje. Takođe se koristi kao čaj za lečenje menstrualnih bolova i ublažavanje simptoma menopauze. List žalfije poseduje i antiperspirantna svojstva.

**Način pripreme:** Svež ili suv list žalfije se koristi kao začim, sam, zatim u mešavini začina i začinskim solima. Ekstrakt žalfije se koristi u vidu kapi. Dodavanje kadulje u vodu za kupanje preporučuje se kada osećate slabo, bez energije. Rastvor za grgljanje priprema se tako što se 2,5 grama lista prelije sa 1 dl ključale vode. Nakon hlađenja, smeša se filtrira i koristi hladna.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Čaj lista žalfije se koristi za simptomatsko lečenje različitih upalnih procesa u usnoj duplji i ždreću, kao rastvor za grgljanje. Primenuje se i u simptomatskom lečenju blagih dispeptičnih tegoba kao što su gastritis i nadimanje, kao i za ublažavanje prekomernog znojenja. Ispoljava blagi spazmolitički efekat.





## Zova

**Latinski naziv:** *Sambucus nigra* L.

**Narodni nazivi:** zova, bazga, baz, bzova

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Zova je rasprostranjena, raste na svetlim i toplim mestima, uz živice i po obodu šume. Sakupljaju se cvasti koje se odsecaju čim cvetići počnu da se otvaraju, obično od maja do juna meseca, i suše na promajnom mestu u hladu. Pored toga, koristi se i plod zove, sjajna crnoljubičasta okrugla koštunica sa crvenim sokom. Plod se bere kada je zreo, suši brzo na suncu ili u sušarama.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Cvet zove se preporučuje kod prehlade i bronhitisa, dobar je dijaforetik i antitusik. Cvet zove deluje kao diuretik, dok marmelada od zrelog ploda ispoljava blagi laksativni efekat. Nezrele koštunice mogu da izazovu mučninu i dijareju.

**Način pripreme:** Sok od zove je vrlo popularan napitak tokom leta. Priprema se tako što se sveži cvetovi potapaju u hladnu vodu preko noći, a sutradan nakon ceđenja dodaje se po želji limun, med ili šećer. Čaj se obično priprema od suvog cveta. Od zrelog ploda izrađuju se sirupi i džemovi, a takođe se i suši. Pohovana cvast zove predstavlja poseban specijalitet.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni proizvodi na bazi cvasti ili ploda zove tradicionalno se koriste u terapiji prehlade jer intenziviraju znojenje i bronhijalnu sekreciju.



## Čubar

**Latinski naziv:** *Satureja hortensis* L.

**Narodni nazivi:** čubar, kubar, osogriz, čubrika, čubrica

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Gaji se po baštama kao začinska biljka. Koristi se nadzemni deo biljke u cvetu.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Herba čubra žvače se sirova kao digestiv. Natopljena toplim vinom, koristi se za ublažavanje bolova u stomaku. Omiljeni je začim i dodatak jelima od gljiva, salatama, krastavcima (kiselim i vodenim), i kao zamena za biber.

**Način pripreme:** Koristi se za pripremu kupki kod prehlade zajedno sa drugim biljkama kao što su topola, timijan, bosiljak i cvet bagrema.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Čubar se koristi u narodnoj medicini zbog svog antifungalnog, antibakterijskog i antioksidantnog dejstva.







## Čuvarkuća

**Latinski naziv:** *Sempervivum tectorum* L.

**Narodni nazivi:** čuvarkuća, čuvarka, pazikuća, vazdaživa, stolist, grluša

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Raste na krovovima seoskih kuća, na kamenjarima, sadi se u kamenim baštama i lako se širi. Koristi se sok isceden iz cele sveže biljke ili samo list.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Upotrebljava se kod upale uha i kod različitih očnih bolesti.

**Način pripreme:** Sveži sok lista se koristi za lečenje infekcije uha.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Čuvarkuća se koristi u narodnoj medicini za lečenje upale uha. Pored toga, može se privijati na rane, čireve, opekotine i apscese, kao i na bolna područja napadnuta kod gihta zbog adstigentnog i hladećeg efekta.



## Gavez

**Latinski naziv:** *Symphytum officinale* L.

**Narodni nazivi:** gavez, crni gavez, veliki gavez

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Gavez uspeva na svim tipovima vlažnih staništa, kao što su šume, močvare, livade i tršćaci. Može se naći na obalama reke Maros u plavnim dolinama i drugim močvarnim regionima. Označava regione koji su dobro snabdeveni slatkom vodom. Koristi se koren, ređe list.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** I koren i list koriste se za lečenje svih vrsta povreda: modrica, uganuća, preloma, lezija, promrzlina, sportskih povreda i hematoma. Ozleđeno područje se fiksira tinkturom. Listovi se koriste za pravljenje čaja koji se zatim koristi za lečenje artritisa i reumatskih bolova najčešće u vidu vrućeg obloga.

**Način pripreme:** Tinktura se pravi natapanjem korena u alkoholu. Nakon sakupljanja, korenje se prvo očisti, opere a zatim iseče na komade. Komadi se suše, melju i mešaju sa uljem. To ulje se zatim nanosi na povređene delove. Fino isečeni listovi ili koren se takođe mogu dodati u mast kako bi se napravile lekovite masti ili oblozi.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Koren gaveza se koristi za simptomatsko lečenje manjih uganuća i modrica. Upozorenje! Ne koristiti interno i na oštećenoj koži duže od 10 dana. Primena kod dece i adolescenata mlađih od 18 godina se ne preporučuje.







## Maslačak

**Latinski naziv:** *Taraxacum officinale* Weber ex. Wigg.

**Narodni nazivi:** maslačak, baba marta, gologlavica, žutenica

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Maslačak je veoma rasprostranjena biljka koja raste na livadama, pašnjacima, pored puteva, na njivama. Koristi se koren i nadzemni deo biljke u cvetu.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Maslačak ispoljava hepatoprotektivni efekat, poboljšava rad žuči i deluje imunostimulativno. Koristi se i kod reumatskih tegoba i kožnih bolesti. Od cvetova se pravi sirup koji se koristi kod respiratornih tegoba. Čaj korena i herbe maslačka preporučuje se i kao diuretik, a stabljike se mogu koristiti u ishrani dijabetičara. Mlad list se dodaje prolećnim salatama, dok je cvet deci jedna od omiljenih biljaka za pravljenje venčica.

**Način upotrebe:** Za čišćenje jetre preporučuje se uzimanje po 10 stabljika maslačka na dan.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni lekoviti proizvodi na bazi maslačka se koriste se kao diuretici, za ispiranje mokraćnih puteva, kao pomoćno sredstvo kod manjih tegoba urinarnog trakta. Preporučuje se za ublažavanje simptoma povezanih sa dispepsijom (osećaj punoće u stomaku, nadimanje, sporo varenje) i kod gubitka apetita.



## Majkina dušica

**Latinski naziv:** *Thymus vulgaris* L.  
*Thymus serpyllum* L.

**Narodni nazivi:** *Thymus vulgaris* L. – majkina dušica; *Thymus serpyllum* L. - timijan

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** I timijan (*T. vulgaris*) i majkina dušica (*T. serpyllum*) rastu na rastresitom i kamenitom, često peskovitom tlu. Majkina dušica je rasprostranjena, kosmopolitska vrsta. Često se gaji, a koristi se nadzemni deo biljke u cvetu.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Obe vrste se koriste za pripremu čaja ali i kao začín. Blagotvorno dejstvo ispoljavaju na organe za disanje kao i na digestivni sistem i koriste se kod poremećenog varenja hrane. Takođe, mogu se upotrebljavati i kod uholbolje. Često se upotrebljavaju za lečenje prehlade i jačanje imunološkog sistema. Etarsko ulje timijana imajkine dušice je izuzetan antiseptik koji se koristi u različitim mešavinama za tretman povreda. Omiljeni je začín za meso i jela od paradajza.

**Način pripreme:** Nadzemni deo biljke u cvetu može se koristiti svež ili osušen. 1-2 grama se prelije ključalom vodom i pije više puta na dan. Ulje timijana dobija se potapanjem biljke u maslinovo ulje i koristi kod uholbolje. Komad pamučne vate namočen u dobijeno ulje timijana, stavlja se u uho zagrejano kesicama soli. Kada se timijan ili majkina dušica potopi u susamovo ulje, dobija se izuzetan proizvod koji se koristi u kozmetici i za masažu vlasišta.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Timijan i majkina dušica se koriste kod produktivnog kašlja povezanog sa prehladom, kao i za lečenje katarata gornjih disajnih puteva zbog ekspektorantnog dejstva, u obliku čaja ili inhalacija.





## Sitnolisna lipa

**Latinski naziv:** *Tilia cordata* Mill.  
*Tilia platyphyllos* Scop.

**Narodni nazivi:** *Tilia cordata* – poznata, sitnolisna lipa, *Tilia platyphyllos* – rana, krupnolisna lipa

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Lipa raste u listopadnim šumama, često se sadi u naseljima, po parkovima i baštama. Koristi se cvet, retko mladi listovi. Cvasti se beru sa priperkom sa vreme cvetanja.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj cveta lipe se priprema kod prehlade zbog svog dijaforetičkog, antitusičkog dejstva, kao i uticaja na smanjenje prekomernog stvaranja sluzi. Pored toga, koristi se i za ublažavanje tegoba kod reumatskih bolesti, stomačnih problema i kod anksioznosti. Osušeni cvetovi mogu se dodavati u med, ali i koristiti za izradu likera i sirupa. Mlad list se koristi kao salata.

**Način pripreme:** Čaj se priprema kao infuz, tako što se 1,5g cveta prelje sa ključalom vodom, nakon 5-7 minuta filtrira i pije 2-4 puta na dan (dnevna doza iznosi 3-6g za odrasle). Za pripremu čaja kod dece od 4 do 12 godina uzima se 1g cveta, tako da je dnevna doza 2-4 g. Pije se isključivo sveže pripremljeni čaj! Ukoliko se koristi sveža cvast lipe, obično se skraćuje vreme do filtriranja.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Biljni lekoviti proizvodi na bazi cveta lipe se koriste za otklanjanje simptoma prehlade, kao i blagog mentalnog stresa.



## Detelina

**Latinski naziv:** *Trifolium pratense* L. and other *Trifolium* species

**Narodni nazivi:** detelina, crvena detelina

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Crvena detelina raste na svetlim livadama, pašnjacima i poljima, često se gaji i sreće po baštama. Koristi se list i nadzemni deo biljke u cvetu.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Osušeni cvet crvene deteline se dodaje kupkama kod bolova u zglobovima i reumatskih tegoba. Izrađuje se i ulje za masažu koje se koristi za poboljšanje cirkulacije i kod upale mišića. Nadzemni deo biljke u cvetu se upotrebljava i u lečenju prehlade, pretežno zbog svog dijaforetičkog dejstva, ali se može koristiti i kod drugih inflamatornih procesa, kao i bakterijskih infekcija. Detelina je dragocena stočna hrana.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Crvena detelina se ne koristi u savremenoj fitoterapiji. Međutim, poseduje dobro dokumentovanu fitoestrogensku aktivnost, tako da može imati pozitivan uticaj na metabolizam kostiju i simptome menopauze.





## Kopriva

**Latinski naziv:** *Urtica dioica* L.

**Narodni nazivi:** kopriva, velika kopriva, žara

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Kopriva raste po njivama, pored puteva, oko kuća, veoma je rasprostranjena, skoro kosmopolitska vrsta. Koriste se koren, list ili herba, odnosno nadzemni deo biljke u cvetu i seme.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Kopriva je jedna od omiljenih biljaka u regionu sa veoma raznovrsnom upotrebom. Čaj od korena koprive koristi se kod reumatizma i bolesti zglobova, protiv gihta, problema sa bešikom i gastritisa. Sveža cela biljka koristi se u narodu posle kupanja za šibanje po telu u terapiji ishijalgije, reume i bolova u mišićima. Kopriva dovodi i do smanjenja nivoa glukoze u krvi. Sušena biljka se koristi za pripremu čaja, začinskih soli i soli za kupanje. Čaj se koristi kao tonik, za jačanje organizma, a dekokot izrađen od korena ili lista je efikasan protiv gubitka kose. Mladi izdanci koprive koriste se i u ishrani za pripremu salata, čorbi, variva i smutija, za aromatizaciju putera. Macerat koprive se upotrebljava raspršivanjem u protiv biljnih vaši i kao prirodno, stajsko đubrivo.

**Način pripreme čaja:** 2 g usitnjene droge se prelije sa 150 ml ključale vode za izradu infuza i pije 2-3 puta dnevno.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** List: koristi se za ublažavanje manjih bolova u zglobovima i kao diuretik. Herba: koristi se kao diuretik u adjuvantnoj terapiji blažih tegoba urinarnog trakta, a može se koristiti i za lečenje seboreičnih promena na koži. Koren: koristi se za ublažavanje simptoma kod benigne hiperplazije prostate, nakon što je lekar postavio tačnu dijagnozu i isključio mogućnost postojanja ozbiljnijih oboljenja prostate.







## Divizma

**Latinski naziv:** *Verbascum thapsus* L.  
*Verbascum phlomoides* L.  
*Verbascum densiflorum* Bertol.

**Narodni nazivi:** divizma, divlji tabak, svećnik, žutoćvet

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Divizma je česta biljka na pašnjacima, pored puteva, na neobrađenom zemljištu. Sakuplja se žuta krunica cveta sa priraslim prašnicima.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj od cveta divizme deluje kao antitusik, mucilaginozum, ali i ekspektorans pa je čest sastojak plućnih čajeva. Zbog emolijentnog dejstva koristi se i u vidu sedećih kupki u terapiji hemoroida, kao i različitih kožnih bolesti. ispiranje kose sa čajem divizme pomaže kod slabe, oštećene kose, kao i kod opadanja kose.

**Način pripreme:** 2 g cveta divizme se prelije sa 150 ml ključale vode za pripremu infuza koji se pije 2-3 puta na dan.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Divizma se koristi za ublažavanje simptoma kod upale grla povezanog sa suvim kašljem i prehladom.





## Dan i noć

**Latinski naziv:** *Viola tricolor* L.

**Narodni nazivi:** dan i noć, viola, ljubica

**Stanište i deo biljke koji se koristi:** Javlja se u svetlim šumama, na livadama, pored reka. Koristi se nadzemni deo biljke koji se sakuplja za vreme cvetanja.

**Upotreba u lečenju i drugi vidovi korišćenja u regionu:** Čaj se koristi za lečenje prehlade, kao ekspektorans, za rastvaranja sluzi, kao antipiretik, i zbog svog antiinflamatornog dejstva kod tegoba u gornjim disajnim putevima i astme. Takođe poznato kao sredstvo za snižavanje krvnog pritiska. Spolja se koristi za lečenje kožnih problema.

**Način pripreme:** Čaj se priprema kao infuz, tako što se 3g usitnjene herbe prelije klučalom vodom i pije 1-3 puta na dan u terapiji prehlade.

Ne preporučuje se kod osoba mlađih od 18 godina.

**Upotreba u savremenoj fitoterapiji:** Lekoviti proizvodi na bazi herbe biljke dan i noć koriste se u simptomatskoj terapiji blagih do umerenih seboroičnih promena na koži.





## Medicinski fakultet Univerziteta u Novom Sadu, ZAVOD ZA FARMACIJU

Medicinski fakultet je jedna od važnih univerzitetskih institucija. Obuhvata širok spektar istraživačkih područja, uključujući razvoj i inovacije. Među različitim departmanima, Zavod za farmaciju je naučni lider na Fakultetu, sa osobljem različitih profila (farmaceuti, tehnolozi, biolozi, hemičari, lekari) i specijalizacijama. Dobra međusobna saradnja i povezanost istraživača učinili su Zavod za farmaciju međunarodno prepoznatim i značajnim dobrim partnerom u mnogim uspešnim projektima. Istraživači sa MFUNS-a imaju veliko iskustvo u botaničkim i etno-botaničkim istraživanjima. Svakodnevne profesionalne aktivnosti čine ih iskusnim u kontroli kvaliteta, efikasnosti i bezbednosti lekovitog bilja i komercijalnih biljnih proizvoda. Pored toga, veliko didaktičko iskustvo u obrazovanju i obuci ne samo učenika, već i sakupljača lekovitih biljaka u prirodnim staništima, čini ih idealnim za edukatore u oblasti zdravog življenja kao i očuvanju ekosistema.



### **Javno preduzeće "Palić-Ludaš"**

Kao rukovodilac zaštićenim područjima JP "Palić-Ludaš" će pružiti široko znanje o prirodnim vrednostima ciljnog područja i povezanosti sa investitorima. Renoviranje vizitorskog centra Ludaš i stvaranje dodatnih sadržaja za njega obezbediće sredstva za kontinuirano održavanje i prezentaciju rezultata projekta. Uz pomoć odgovarajućih partnera, JPPL će uspostaviti edukativne antistres-vrtove, vazdušne banje i staze prirode, što će povećati turističku atrakciju ciljnog područja. U projektni tim će biti uključene četiri osobe iz JPPL-a. S obzirom na svoja iskustva u nauci o biljkama, ekologiji i zaštiti prirode (posebno pejzažnoj arhitekturi, vrtlarstvu i očuvanju prirode) doprineće sprovođenju projektnih aktivnosti. Takođe, njihove svakodnevne aktivnosti ih čine familijarnim sa projektnim područjem i idealnim za obavljanje terenskih aktivnosti. Njihovo prethodno iskustvo u sprovođenju IPA projekata čini njihov administrativni kapacitet spreman za dalje angažovanje u prekograničnim IPA projektima. Postojeća infrastruktura koja obuhvata Centar za posetioce jezera Ludaš pruža odlično polazište i bazu za projektne aktivnosti.



## Univerzitet u Segedinu

Univerzitet u Segedinu jedna je od vodećih visokoškolskih ustanova na međunarodnom nivou u Mađarskoj. Na Univerzitetu se vrši izvanredan istraživački, razvojni i inovativni rad. Obrazovni i istraživački rad je međunarodno konkurentan, a postoji i širok spektar saradnje u istraživanju i obuci. Istraživački rad koji se kontinuirano odvija na Univerzitetu je od međunarodnog i nacionalnog značaja i može igrati važnu ulogu u prekograničnoj saradnji. U projektni tim biće uključeno 18 osoba sa Univerziteta u Segedinu. Iskustva Odeljenja za ekologiju pokrivaju rad na terenu i analizu podataka na etno-botaničkoj osnovi. Radna grupa Odeljenja za etnologiju i kulturnu antropologiju upoznata je sa prikupljanjem etno-ekoloških podataka, etnografskim terenskim radom i arhivskim istraživanjima. Kolege u Odeljenju za farmakognoziju imaju sjajnu praksu u oblasti istraživanja literature o tradicionalnoj upotrebi biljaka, kontrolišu efikasnost i sigurnost biljnih proizvoda. Tim Odeljenja za medije i komunikacije poseduje praksu u međunarodno orijentisanom istraživanju kulturnog turizma sa fokusom na razvoj lokalnog turizma.





## **Institut za nizijsko šumarstvo i životnu sredinu Univerziteta u Novom Sadu**

Institut za nizinsku šumarstvo i životnu sredinu (ILFE) deo je Univerziteta u Novom Sadu. Institut je osnovan 1958., ima 35 zaposlenih, od čega 18 doktora nauka iz različitih disciplina (šumarstvo, biologija, ekologija i biohemija). ILFE se bavi biološkim i ekološkim aspektima šumskih ekosistema, uglavnom u Vojvodini. ILFE ima blisku saradnju sa Državnim preduzećem za upravljanje šumama i vodama, kao i sa menadžerima zaštićenih područja u regionu od interesa za projekat. ILFE ima dugu tradiciju u uspostavljanju novih šumskih područja (od svog prvog osnivanja) i iskustvo u naprednim naučnim metodama, uključujući najsavremenije GIS aplikacije, kao što su 3D preslikavanje i simulacije. ILFE će podržati osnivanje nekoliko vrtova za promociju etnobotaničkog ekoturizma. Uz blisku saradnju sa partnerima, ILFE će razviti promotivnu web stranicu za online promociju i interakciju posetilaca sa prirodnim nasleđem zaštićenog područja Palić-Ludaš. U tom smislu ILFE će imati integrišuću ulogu u projektu stvaranjem vrhunske virtualne platforme koja će povezati prikupljeno znanje i rezultate iz ove oblasti (uključujući 3D model) sa interesima krajnjih korisnika.

U današnjem svetu gde je protok informacija veoma brz, a njihovo kretanje se gotovo ne može pratiti, naučno utemeljenje iskustava narodne medicine može zaista potvrditi opravdanost upotrebe lekovitog bilja. Na taj način dolazi do stvaranja integrisanog znanja koje prevazilazi nedostatke kako narodne medicine tako i naučnih saznanja. Važno je napomenuti da prenošenje znanja vezanog za upotrebu lekovitog bilja ne samo čuva tradiciju nego i pomaže u stvaranju zdravijeg sistema vrednosti, svesnijeg načina života i ekološki osvešćenih domaćinstava.

Programi organizovani kroz projekte koji objedinjuju tradicionalnu upotrebu lekovitog bilja i nauku mogu zaista da pomognu u stvaranju novih odnosa u zajednici, foruma o zdravom načinu života i stvaranju novog, održivog obrasca ponašanja koji može očuvati i unaprediti naše zdravlje i doprineti skladnijem odnosu sa prirodom.

